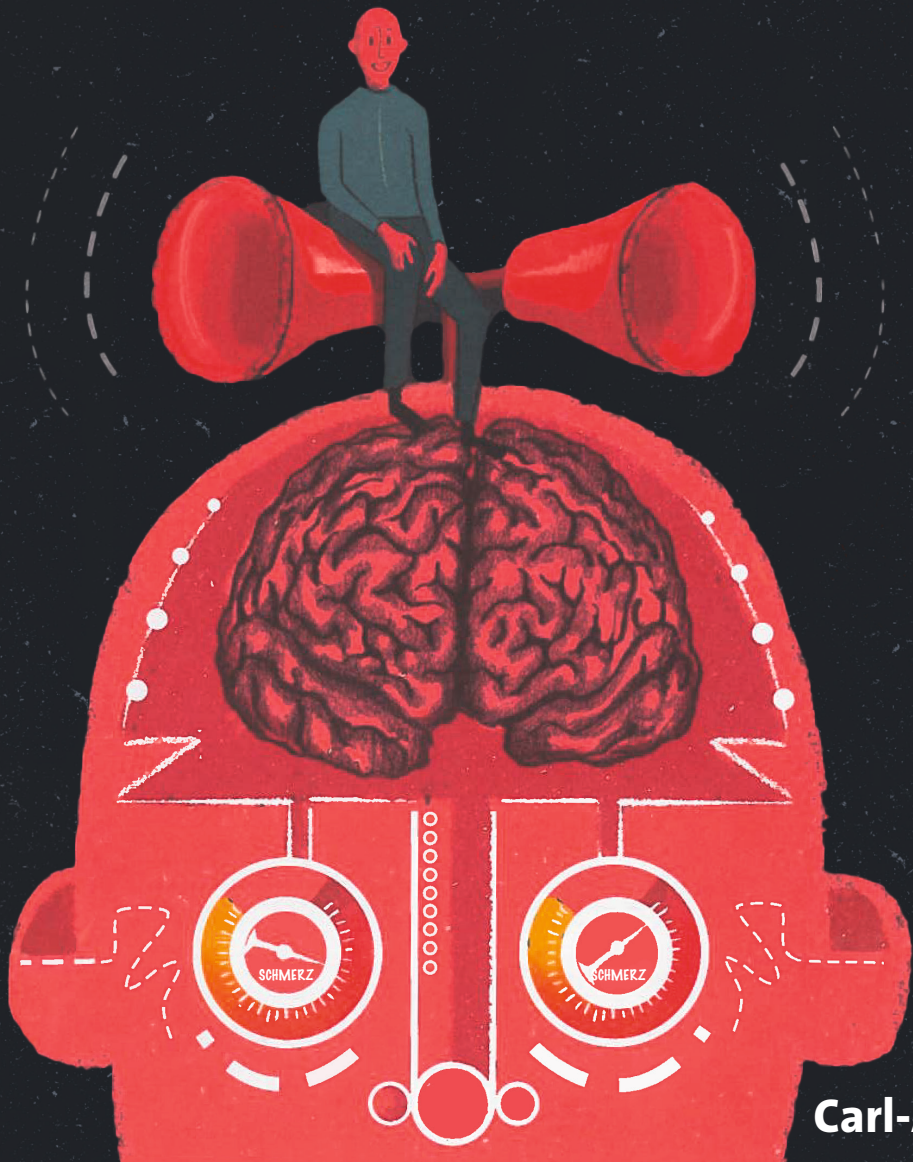


Steve Haines  
Illustriert von Sophie Standing

# Schmerz ist ziemlich strange



## Impressum

Umschlag und Satz: Heinrich Eiermann  
Übersetzung: Weronika M. Jakubowska  
Printed in Germany  
Druck und Bindung: Grafisches Centrum  
Cuno GmbH & Co. KG

ISBN 978-3-8497-0277-9 (Printausgabe)

ISBN 978-3-8497-8187-3 (PDF)

Genehmigte Lizenzausgabe für  
Carl-Auer-Systeme Verlag GmbH,  
Heidelberg, 2019

Alle Rechte vorbehalten

Die Originalausgabe erschien unter  
dem Titel »Pain is Really Strange«  
bei Singing Dragon, an imprint of  
Jessica Kingsley Publishers, London, UK  
Copyright © 2015

Steve Haines (Text)

Sophie Standing (Illustration)

Bibliografische Information  
der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek  
verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über  
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten  
Programm, unseren Autoren und zum  
Verlag finden Sie unter:

**[www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de)**

Carl-Auer Verlag GmbH  
Vangerowstraße 14  
69115 Heidelberg  
Tel. 0 62 21-64 38 0  
Fax 0 62 21-64 38 22  
[info@carl-auer.de](mailto:info@carl-auer.de)

Mit freundlicher Unterstützung der



**CHAJA**  
STIFTUNG

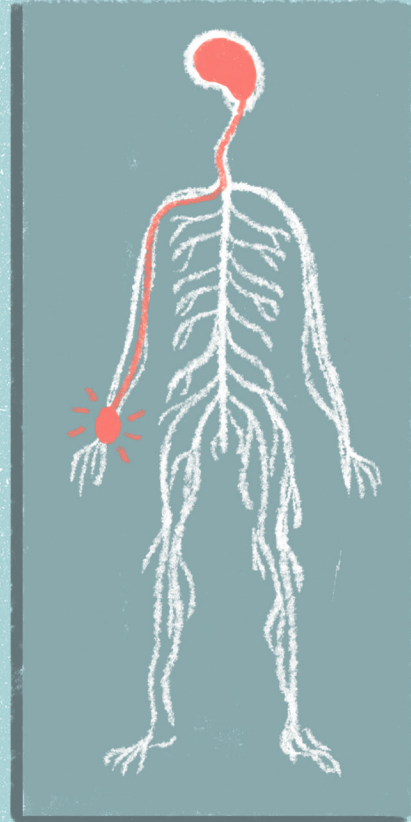
## Über den Autor

**Steve Haines** ist seit über 25 Jahren als Körpertherapeut tätig. Sein wissenschaftliches Verständnis von Trauma, Schmerz und Angststörungen hat seine Herangehensweise an die Heilung maßgeblich verändert und den Körper ins Zentrum gerückt. Er lebt und arbeitet in London und Genf.  
[www.bodycollege.net](http://www.bodycollege.net)

## Über die Illustratorin

**Sophie Standing** ist Illustratorin und Designerin. Sie ist spezialisiert auf Humanwissenschaften. Ihr Stil verbindet digitale und von Hand gezeichnete Elemente, ist reich an Farben, Strukturen und metaphorischen Konzepten.  
[www.sophiestandingart.com](http://www.sophiestandingart.com)

Schmerz ist ziemlich strange.



Schmerz tut weh.



Eine junge Tänzerin verstaucht sich das Handgelenk und der Schmerz wird immer stärker, bis selbst die Berührung einer Feder entsetzlich brennt.

Ein Olympiasprinter läuft mit einem gebrochenen Bein über die Ziellinie.



80 % der Menschen, denen Gliedmaßen amputiert wurden, verspüren Phantomschmerzen in diesen Gliedmaßen. Ihr Gehirn meint, die Gliedmaßen seien weiterhin da und schmerzen.



Schmerz kann man nicht anhand eines Röntgenbilds oder eines MRTs einschätzen.



Röntgenbilder und MRTs können allerdings die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass man Schmerz empfindet, weil sie beängstigend wirken.

Tatsächlich haben viele von uns Risse im Gewebe, Bandscheibenvorwölbungen oder knotig wirkende Knochen, aber keine Schmerzen.



Bei den Olympischen Spielen 2012 in London hörte Manteo Mitchell einen Knacks, während er den ersten Abschnitt der 4x400-Meter-Staffel lief. Die Röntgenbilder zeigten später, dass er sich das linke Wadenbein gebrochen hatte. Seine Staffel qualifizierte sich dennoch (Luckhurst 2012).

Die Erfahrung der Tänzerin spielt eine zentrale Rolle in einem großartigen TED-Talk von Elliot Krane (2011). Wenn die geringste Berührung massive Schmerzen hervorruft, wird das als Allodynie bezeichnet – das Nervensystem ist verwirrt und sensitiviert.